

# ほけんだより

2020年12月24日  
のだしょうがっこう  
\*ほけんしつ\*

2学期も、新型コロナウイルス感染症の影響で、変わってしまったこと、がまんしないと  
いけないこと・・・たくさんあったなか、みんなでがんばりました  
まだまだ、ウイルスに勢いがある、また、感染が拡がり、不安を抱えた日々が続いています。  
冬休みもお家で過ごす時間が多くなりそうですが、感染予防の対策に気を配りながら工夫して  
ほっとできる時間をつくってください(^)♪

## ◎2学期どんなふうにごすごしましたか？ふりかえってみましょう◎

いつもとはちがう生活が続き、こんな時だからこそどうすればいいのか、考えた新たな発見  
や取り組みもありましたが、みなさんの力になって、次へとつながっていくと思います。

☆気がついたことは・・・？

☆わかったことは・・・？

☆がんばったことは・・・？

☆うれしかったことは・・・？

☆自信がついたことは・・・？

☆がまんしたこと・いやだったことは・・・？



どんな気持ちで2学期の終わりの日をむかえていますか・・・？

エネルギーをたくわえて～3学期がんばりましょう！

## ヘルスプロジェクト(保健委員会)の人が「ふゆやすみはみがきカレンダー」をつくりました。

はみがきカレンダーで歯みがきの習慣をつけましょう！歯みがきをしたら色をぬり、ふりかえりも書いてくださいね。どんなはみがきカレンダーができるのか楽しみにしています。

3学期の始業式(1月8日)に持ってきてください。

## ☆☆☆ほけんしつから☆☆☆

2学期も新型コロナウイルスの感染がおさまらず、感染をひろげないためにひとり一人ができること  
の取り組みを続けてきました。新型(わからない)ウイルスへの恐怖は、誰もが感じますが、  
「うつる」病気に対してどのようにしたらいいのか、どうつきあっていくのを考えて不安を  
少しでもへらせるようにしていきましょう。

保健室の来室者が、昨年より少なく、・・・みんな元気に過ごすことができ、うれしい

2学期でした。これからも、笑顔いっぱいのだっこになるようにがんばりましょう



### 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

- ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ
- ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように
- や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう
- す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう
- み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう

### 保護者のみなさま：～ありがとうございました～

登校前の検温や体調の確認、マスクの着用など・・・とりくみへのご協力ありがとうございました。  
子どもたちも不安や不便な日々でしたが、どうしたらいいのか約束を守って、  
がんばりました。3学期も引き続きお力添えよろしくお願いいたします。

感染拡大を止められず、この三波は、勢いをまして、大阪では、連日、たくさんの感染者数が  
報告され、誰でも感染しそうな状況で不安を感じます。～一層の注意をお願いします～

冬休みの行動が感染を高くする心配があります

冬休みに入ると、出かける機会が多くなるかと思いますが、大勢の人が行きかう場所や人が密  
に集まる空間は、感染リスクが高くなるため、控えることが望ましいと思います。  
※家に帰ったら手を洗う。こまめな手洗い習慣が身につくよう声かけをお願いします。

\*家庭内感染が広がっています。周知するため、「家庭での注意点」について再度、掲載します。  
家庭内感染から学校への感染を拡げないために配慮よろしくお願いします。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

<p>他の家族と部屋を 可能なかぎり 分ける</p>	<p>できるだけ 限られた人が お世話をする</p>	<p>できるだけ全員が マスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで 手洗いを する</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分 (取っ手、ドアノブ 等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れた リネン、衣服を 洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだ ティッシュなど)は 密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

# 元気に過ごさナイト!

スタート!



## てあらいしナイト

てくび わす あら  
手首も忘れず洗おう!

たんじょうび  
誕生日

10月15日  
せかいて あら ひ  
(世界手洗いの日)

す  
好きなもの  
せっけんのおい



## ゴール

## よくねナイト

はや お つぶ  
早起きも続けよう!

たんじょうび  
誕生日

9月3日 (睡眠の日)

す  
好きなもの  
ちい ころ つか  
小さい頃から使っ  
ているまくら



よ 夜ふかしせず  
寝る。  
よくねナイトが  
仲間になった。  
3マス進む

## ルール

じゃんけんをして



グーで  
か 勝ったら  
すす 1マス進む



チョキで  
か 勝ったら  
すす 2マス進む



パーで  
か 勝ったら  
すす 3マス進む

## まだまだあるよ! げんき からだ み かた 元気な体の味方

### はやね ばやね 早寝早起きしナイト

さむ あさ がっこう  
寒い朝でも、学校  
に行く日と同じ時  
かん お  
間に起きよう



### あさ 朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、  
エネルギーをチャ  
ージ!



### うんどう 運動しナイト

へや  
部屋にこもってば  
かりいなくて、外  
からだ うご  
で体を動かそう



み  
テレビを見ていたら  
もうこんな時間!  
2マス戻る

バランスよく  
食べる。  
たべナイトが  
仲間になった。  
すす 2マス進む

あま  
甘いものを  
たべすぎた!  
かいやす  
1回休み

て あら  
手洗いを  
わす  
れた!  
もど  
1マス戻る

て あら  
手洗いを  
まいにち  
毎日がんばる。  
てあらいしナイト  
が仲間になった。  
すす 3マス進む